

**GoRun! Start Moving Program 3.**  
**Fællestræninger + 1 træningspas/uge**

Uge	Træning 1 (fællestræning)	Træning 2 (fællestræning)	Træning 3
1	I gang stille og roligt 1	Mini-test	15-20 min. roligt løb eller 20-30 min. rask gang, cykling, svømning eller anden træning, der får din puls i vejret (=anden træning)
2	I gang stille og roligt 2	Balance-fodled og skøre teknikløb	15-20 min. roligt løb eller 20-30 min. anden træning
3	Makkertræning i 3 serveringer	Trappetræning	20-30 min. roligt løb eller 30-45 min. anden træning
4	Postløb	Offroad-løb	20-30 min. roligt løb eller 30-45 min. anden træning
5	10-20-30-træning	Trappetræning	15-20 min. roligt løb eller 30-45 min. anden træning
6	Styr dit tempo / tempofornemmelse 1	Mini-test	20-30 min. roligt løb eller 30-60 min. anden træning
7	Styr dit tempo / tempofornemmelse 2	Alternativt O-løb	20-30 min. ALM løb eller 45-60 min. anden træning
8	Løb med summerede styrkeøvelser	Bakketræning	15-20 min. ALM løb eller 45-60 min. anden træning
9	Ud-hjem-løb med temposkift	Cirkeltræning	20-30 min. ALM løb eller 45-60 min. anden træning
10	Skiskydning	Fartleg på trekantet rundstrækning samt balance- og fodledsøvelser	25-35 min. ALM løb eller 45-60 min. anden træning
11	3 og 3	Mini-test	20-30 min. ALM løb eller 45 min. anden træning
12	Trænerens favorit-formafpudsning	Så snupper vi en 5'er	15-20 min. ALM løb eller 45-60 min. anden træning